



# Sopa de pollo con fideo

Raciones: 6

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ taza de zanahorias, cortadas en cuadritos
- 1 taza de apio, cortado en cuadritos
- 5 tazas de caldo de pollo o cubito de caldo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de chícharos
- 2 tazas de sobrantes de carne de pollo cocido y picado
- 1 taza de fideo, tallarines u otra pasta, seca
- 1½ taza de mezcla de verduras congeladas para agregar a las zanahorias y chícharos

## Instrucciones

Caliente el aceite a fuego medio alto en un sartén grande. Agregue la cebolla, zanahorias y apio. Cocine durante 3 ó 5 minutos o hasta que la cebolla se suavice. En un sartén separado, mezcle el caldo, el ajo en polvo, la pimienta, la hoja de laurel, los chícharos y el pollo. Agregue la mezcla al sartén de la estufa. Añada los fideos y baje la flama a fuego lento. Cocine sin tapar unos 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la pasta y las verduras se suavicen. Elimine la hoja de laurel y sirva.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
[www.ncdhhs.gov/espanol](http://www.ncdhhs.gov/espanol) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



## Bocadillos saludables de WIC

WIC brinda orientación de  
nutrición desde un vientre sano  
hasta bebés en crecimiento.



**Para obtener más información, visite: [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)**

Una dieta saludable ahora. Un bebé sano en 9 meses.